

# Inhaltsverzeichnis

1	<b>Was ist BSVT?</b>	1
1.1	<b>Aufbau der BSVT-Tools</b>	2
1.2	<b>BVST: 11-Punkte-Credo</b>	2
1.3	<b>Kompetenz-Trainings-Spirale</b>	4
1.3.1	Hilfe zum besseren Training in Psychotherapie	4
	Literatur	5
2	<b>Beziehung und Motivation</b>	7
2.1	<b>Therapeutische Grundhaltung (T-Reflexion)</b>	8
2.1.1	Grundhaltung	8
2.1.2	Balance zwischen Einfühlung und Klassifikation	8
2.1.3	Psychotherapeut*in als freier Beruf	8
2.2	<b>Die therapeutische Beziehung</b>	8
2.2.1	Wirkfaktor Beziehung	9
2.3	<b>Fallen in der Therapiebeziehung</b>	11
2.4	<b>Widerstand ergünden und bearbeiten</b>	11
2.4.1	Definitionen von Widerstand	11
2.4.2	Erscheinungsformen von Widerstand	11
2.4.3	Quellen von Widerstand	12
2.4.4	Umgang mit Widerstand	13
2.5	<b>Überblick Therapiemotivation</b>	14
2.5.1	Möglichkeiten, Therapiemotivation zu erhalten/aufzubauen	14
2.6	<b>Motivation zur Psychotherapie</b>	14
2.6.1	Barrieren, zur Psychotherapie zu gehen, verringern sich	14
2.6.2	Therapiemotivation unter der Lupe	15
2.6.3	Grundhaltung der Therapeut*innen	16
2.6.4	Stufen der Motivationsausprägung nach Prochaska und DiClemente	16
2.6.5	Die 5 kognitiven Techniken der Motivationsarbeit (BSVT-Version)	18
2.6.6	Die 5 behavioralen Techniken der Motivationsarbeit (BSVT-Version)	19
	Literatur	20
3	<b>Probatorik</b>	21
3.1	<b>Probatorikleitfaden</b>	22
3.1.1	Selbstverbalisation und Vergegenwärtigungsübung	22
3.1.2	Vor dem Erstkontakt	23
3.1.3	Erste Probatorikstunde/psychotherapeutische Sprechstunde (■ Abb. 3.2)	23
3.1.4	Zweite Probatorikstunde/psychotherapeutische Sprechstunde (■ Abb. 3.3)	26
3.1.5	Dritte Probatorikstunde/psychotherapeutische Sprechstunde (■ Abb. 3.4)	28
3.1.6	Vierte Probatorikstunde/psychotherapeutische Sprechstunde (■ Abb. 3.5)	30
3.1.7	Fünfte Probatorikstunde/psychotherapeutische Sprechstunde (■ Abb. 3.6)	31
3.1.8	Therapie beantragen	32
3.2	<b>Biografische Anamnese</b>	32
3.2.1	Vorbemerkung	32
3.2.2	Erhebung der Anamnese	32
3.3	<b>Lebenslinie</b>	43
3.3.1	Erläuterung	43
3.3.2	Benötigtes Material	43
3.3.3	Vorgehen	43
3.4	<b>BSVT-Störungsmodell</b>	44
3.4.1	Erläuterung für Therapeut*innen	44

3.4.2	Entwicklungsaufgaben .....	46
3.4.3	Life Events/kritische Lebensereignisse.....	46
3.5	<b>Risikofaktoren und deren Verarbeitung, Überblick.....</b>	<b>48</b>
	Literatur .....	53
4	<b>Therapieplanung und Durchführung .....</b>	<b>55</b>
4.1	<b>Einleitung – Der rote Faden .....</b>	<b>56</b>
4.1.1	Meine „Roter Faden“-Planung.....	56
4.1.2	Bei Therapiebeginn .....	56
4.1.3	Therapieverlauf.....	56
4.1.4	Therapieabschluss .....	69
4.2	<b>Rolle der Psychoedukation .....</b>	<b>69</b>
4.2.1	Psychoedukation.....	69
4.2.2	Psychoedukation am Beginn der Therapie .....	69
4.2.3	Psychoedukation zu Hintergrundbedingungen.....	71
4.2.4	Psychoedukation in Bezug auf die Störung .....	80
4.3	<b>Tipps zum Ende einer Stunde .....</b>	<b>82</b>
4.4	<b>Emoji-Skala zum Wochenverlauf .....</b>	<b>84</b>
4.4.1	Erläuterungen.....	84
4.5	<b>Therapeut*in „zu jung“ .....</b>	<b>84</b>
	Literatur .....	86
5	<b>Hinweise zur Arbeit am Symptom .....</b>	<b>87</b>
5.1	<b>Inhibitionslernen statt Habituation – Erkenntnisse aus der Forschung zur Exposition .....</b>	<b>89</b>
5.1.1	Warum sollte ich mich damit beschäftigen?.....	89
5.1.2	Was ist Inhibitionslernen genau? .....	89
5.1.3	Wie wende ich die Prinzipien des Inhibitionslernens an? .....	91
5.1.4	Inhibitionslernen: Dos and Don'ts .....	94
5.1.5	Zusammenfassung .....	94
5.2	<b>Angst-Modul der BSVT .....</b>	<b>96</b>
5.2.1	Arten und Klassifizierung von Angststörungen.....	96
5.2.2	Therapie von Angststörungen in 8 Schritten.....	97
5.3	<b>Überblick Agoraphobie/Panikstörung.....</b>	<b>105</b>
5.3.1	Diagnosen.....	105
5.4	<b>Überblick soziale Phobie .....</b>	<b>108</b>
5.4.1	Diagnose .....	108
5.5	<b>Depressions-Modul der BSVT .....</b>	<b>111</b>
5.5.1	Arten und Klassifizierung von Depressionen.....	111
5.5.2	Therapie von Depressionen in 9 Schritten.....	111
5.6	<b>Überblick unipolare Depression .....</b>	<b>117</b>
5.6.1	Diagnosen.....	117
5.7	<b>Aktivitätenaufbau als Basistherapie der Depression .....</b>	<b>120</b>
5.7.1	Aktivitätenaufbau .....	120
5.7.2	Verfügbare Arbeitsblätter .....	120
5.8	<b>Antidepressiva: „Kosten, Nutzen und Risiken“ .....</b>	<b>122</b>
5.8.1	Langzeitantidepressiva .....	122
5.8.2	Was nun? .....	123
5.8.3	Fazit .....	124
5.9	<b>Posttraumatische Belastungsstörung verstehen .....</b>	<b>125</b>
5.9.1	Posttraumatische Belastungsstörung.....	125
5.9.2	Verhaltenstherapie bietet die wichtigen Werkzeuge.....	125
5.9.3	Aspekte des Störungsmodells.....	125
5.10	<b>PTBS-Modul der BSVT.....</b>	<b>127</b>
5.10.1	Dos and Don'ts .....	127

5.10.2	10 Schritte des PTBS-Moduls .....	127
5.11	<b>Weitere Wege zur Traumabehandlung</b> .....	139
5.11.1	Diskriminierungslernen .....	139
5.11.2	Narrative Schreibexposition (PTBS) .....	140
5.12	<b>Anpassungsstörungen</b> .....	140
5.12.1	Vorbemerkung .....	140
5.12.2	Therapeutisches Beziehungsangebot .....	141
5.12.3	Weitere grundlegende Therapiebausteine, je nach individueller Indikation.....	142
5.13	<b>Komorbidie Schlafprobleme – Hintergrundwissen</b> .....	143
5.14	<b>Überblick somatoforme Störungen</b> .....	144
5.14.1	Diagnosen .....	144
5.15	<b>Vorgehen bei Suizidalität</b> .....	150
5.15.1	Vorgehen bei hoher Suizidalität mit Absprachefähigkeit .....	150
5.15.2	Vorgehen bei hoher Suizidalität ohne Absprachefähigkeit.....	154
5.16	<b>Zwangsstörungen-Modul der BSVT</b> .....	154
5.16.1	Arten und Klassifizierung von Zwangsstörungen .....	155
5.16.2	Therapie von Zwangsstörungen in 7 Schritten .....	155
5.17	<b>Überblick Zwangsstörungen</b> .....	161
5.17.1	Diagnosen .....	161
	Literatur .....	164
6	<b>Interventionsauswahl – Hinweise und Heuristiken</b> .....	169
6.1	<b>Intervention auf 5 Ebenen</b> .....	172
6.1.1	Interventionen auf der Verhaltensebene .....	172
6.1.2	Interventionen auf der emotionalen Ebene .....	173
6.1.3	Interventionen auf der kognitiven Ebene .....	173
6.1.4	Interventionen auf der imaginativen Ebene .....	174
6.1.5	Interventionen auf der körperlichen Ebene .....	175
6.2	<b>Verhaltensanalyse</b> .....	176
6.2.1	Wofür Verhaltensanalysen? .....	176
6.2.2	Kurzer Kommentar zu Lernarten: Konditionierung, Modelllernen, Regelextraktion und Lernen durch Einsicht .....	176
6.2.3	Wann welche Art der Verhaltensanalyse? .....	176
6.2.4	SORKC-Modell .....	177
6.2.5	Erläuterungen und Einordnungen .....	178
6.2.6	Zusammenhang zwischen Mikro- und Makroanalyse .....	179
6.3	<b>Expositionsverfahren</b> .....	185
6.3.1	Das Konfrontationsrational .....	185
6.3.2	Neue Erkenntnisse zu Wirkmechanismen von Konfrontationsverfahren.....	185
6.3.3	Auswahl des Expositionsverfahrens .....	186
6.3.4	Durchführung von Konfrontationsübungen .....	186
6.4	<b>Problemlösetraining</b> .....	190
6.4.1	5-schrittiges Vorgehen .....	190
6.5	<b>Skills für Hochstress</b> .....	193
6.5.1	Was sind Skills? Was ist Hochstress? .....	193
6.5.2	Skills mit Patient*innen besprechen .....	194
6.6	<b>Emotionsarbeit</b> .....	195
6.6.1	Grundüberlegungen .....	195
6.7	<b>Angst</b> .....	199
6.7.1	Angst in der Normalpsychologie .....	199
6.7.2	Angst in der Psychopathologie .....	199
6.7.3	Angst bei psychischen Störungen .....	201
6.7.4	Grundlagen der Angstbehandlung .....	203
6.8	<b>Ärger und Wut</b> .....	204
6.8.1	Ärger und Wut in der Normalpsychologie .....	204

6.8.2	Ärger und Wut in der Psychopathologie .....	205
6.9	<b>Ekel</b> .....	205
6.9.1	Ekel in der Normalpsychologie .....	205
6.9.2	Ekel in der Psychopathologie .....	205
6.10	<b>Freude und Glück</b> .....	206
6.10.1	Freude/Glück in der Normalpsychologie .....	206
6.10.2	Freude/Glück in der Psychotherapie .....	207
6.11	<b>Neid und Eifersucht</b> .....	208
6.11.1	Neid und Eifersucht in der Normalpsychologie .....	208
6.11.2	Neid und Eifersucht in der Psychopathologie .....	208
6.12	<b>Prosoziale Emotionen</b> .....	209
6.12.1	Unterschiedliche Konzeptualisierungen .....	209
6.12.2	Stellenwert prosozialer Emotionen in der Psychotherapie .....	209
6.12.3	Konkretes Vorgehen .....	209
6.13	<b>Scham</b> .....	210
6.13.1	Scham in der Normalpsychologie .....	210
6.13.2	Scham in der Psychopathologie .....	210
6.13.3	Umgang mit Scham .....	211
6.14	<b>Schuld</b> .....	212
6.14.1	Schuld in der Normalpsychologie .....	212
6.14.2	Schuld in der Psychopathologie .....	212
6.14.3	Umgang mit irrationaler Schuld .....	214
6.14.4	Umgang mit realer Schuld .....	215
6.14.5	Beispiele .....	216
6.15	<b>Stolz</b> .....	217
6.16	<b>Trauer</b> .....	217
6.16.1	Trauer in der Normalpsychologie .....	217
6.16.2	Trauer in der Psychopathologie .....	217
6.16.3	Umgang mit Trauer .....	217
6.17	<b>Verachtung</b> .....	219
6.17.1	Verachtung in der Normalpsychologie .....	219
6.17.2	Verachtung in der Psychopathologie .....	219
6.17.3	Therapeutische Strategien .....	220
6.18	<b>Freundschaftlicher Selbstdialog</b> .....	224
6.18.1	Ziel .....	224
6.18.2	Durchführung .....	225
6.18.3	Ablaufschema: Entwicklung eines freundschaftlichen Selbstdialoges .....	229
6.19	<b>Achtsamkeit</b> .....	233
6.19.1	Was ist Achtsamkeit? .....	233
6.19.2	Wie kann Achtsamkeit helfen? .....	234
6.20	<b>Sonnenblumentest</b> .....	234
6.21	<b>Entspannungsverfahren</b> .....	244
6.21.1	Physiologische Grundlagen .....	244
6.21.2	Indikationen, Kontraindikationen und mögliche Nebenwirkungen .....	247
6.21.3	Verbreitete Entspannungsverfahren .....	247
6.22	<b>Autogenes Training</b> .....	251
	Literatur .....	256
7	<b>Arbeit am Hintergrund: Persönlichkeit – Entstehungsbedingungen</b> .....	257
7.1	<b>Persönlichkeitsmodell der BSVT</b> .....	260
7.1.1	Umgang mit sich selbst .....	260
7.1.2	Umgang mit anderen .....	262
7.2	<b>Co-Regulation bei Persönlichkeitsproblemen</b> .....	264
7.2.1	Warum sind die ersten Lebensjahre so prägend? .....	264

7.2.2	Fremd- und Selbstregulation bei Persönlichkeitsproblemen .....	264
7.2.3	Co-Regulation im Therapiesetting .....	264
7.2.4	Psychoedukation über normative Entwicklungspsychologie .....	265
7.2.5	Rolle und Aufgaben der Therapeut*innen .....	266
7.2.6	Verhaltenstherapie und tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie (TP) .....	267
7.2.7	Zusammenfassung .....	267
7.3	<b>Liste negativer Lebensbotschaften</b> .....	267
7.3.1	Vorbemerkung .....	267
7.3.2	Zum Arbeitsblatt .....	268
7.4	<b>Liste wichtiger Bezugspersonen</b> .....	269
7.4.1	Anleitung .....	269
7.5	<b>Soziales Atom</b> .....	269
7.5.1	Ziel .....	269
7.5.2	Instruktion .....	269
7.6	<b>Vertikale Verhaltensanalyse als Arbeit am Hintergrund</b> .....	270
7.6.1	Wozu brauche ich die vertikale Verhaltensanalyse? .....	270
7.6.2	Instruktion .....	271
7.7	<b>Vertikaler Analysepfad</b> .....	271
7.7.1	Der vertikale Analysepfad: vertikale Verhaltensanalyse in der BSVT .....	271
7.7.2	Verstehen .....	272
7.7.3	Verändern .....	273
7.8	<b>Funktionalität</b> .....	275
7.8.1	Was ist Funktionalität? .....	275
7.8.2	Arten von Funktionalität .....	275
7.8.3	Umgang mit erkannten Funktionalitäten .....	276
7.9	<b>Ressourcenarbeit</b> .....	277
7.9.1	Ressourcenaktivierung in der Verhaltenstherapie .....	277
7.10	<b>Lobrede auf mich selbst als Arbeit am Hintergrund (■ Abb. 7.9)</b> .....	279
7.10.1	Instruktion .....	280
7.11	<b>Soziale Interaktionsanalyse (SIA)</b> .....	281
7.11.1	Schritte der sozialen Interaktionsanalyse (■ Abb. 7.13, P-AB) .....	281
7.12	<b>Interpersoneller Kompass</b> .....	284
7.13	<b>Arbeit mit dem inneren Kind</b> .....	287
7.13.1	Indikation .....	287
7.13.2	Durchführung .....	287
7.14	<b>Stühlearbeit</b> .....	289
7.14.1	Varianten: Wer nimmt welche Rolle ein? .....	289
7.14.2	Vorgehen .....	289
7.15	<b>Biografische Rekonstruktion</b> .....	290
7.15.1	Narrative und Grundbedürfnisse .....	290
7.15.2	Maladaptive oder blockierte Verarbeitung biografischer Episoden .....	290
7.15.3	Ziele und Vorgehen der biografische Rekonstruktion .....	290
7.16	<b>Biografisch-systemische Familientafel</b> .....	291
7.16.1	Was ist die biografisch-systemische Familientafel? .....	291
7.16.2	Instruktion .....	292
7.16.3	Fallbeispiel .....	293
7.17	<b>Arbeit mit Schlüsselerlebnissen</b> .....	295
7.17.1	Heilsame Neuerfahrung zentraler negativer biografischer Erinnerungen durch imaginatives Umschreiben (IU) .....	295
7.17.2	Hinweise für die therapeutische Anwendung .....	296
7.17.3	Praktische Anleitung .....	297
7.17.4	Ergänzende Techniken .....	300
7.18	<b>Imagery Rescripting und Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy im Vergleich</b> .....	301
7.18.1	Emotionsevozierende Techniken zur Traumabewältigung .....	301
7.18.2	Unterschiede ImRs und IRRT .....	301

7.19	<b>Imagery Rescripting (Arntz)</b> .....	301
7.19.1	Instruktion .....	302
7.20	<b>Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy (Schmucker und Köster)</b> .....	302
7.20.1	Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy (IRRT) .....	302
7.20.2	Instruktion .....	303
7.21	<b>Sexualität im therapeutischen Gespräch</b> .....	304
7.21.1	Einleitung .....	304
7.21.2	Zahlen, Daten und Fakten zum Thema .....	306
7.21.3	Basisfertigkeiten zum Umgang mit Sexualität in der Therapie .....	310
7.21.4	Fazit .....	316
7.22	<b>Schnittstelle BSVT und ACT</b> .....	317
7.22.1	Ganz kurz: Was ist ACT?.....	317
7.22.2	Grundlegende Sicht der BSVT auf Symptomatik.....	317
7.22.3	BSVT-Symptomarbeit .....	317
7.22.4	Mikrokausale Symptomarbeit: Umkehrung der Teufelskreise.....	317
7.22.5	ACT: Kontextorientierte Symptomarbeit – Veränderung des Bezugsrahmens .....	318
7.22.6	Fazit .....	321
7.23	<b>Schnittstelle BSVT und Schematherapie</b> .....	322
7.23.1	Das Schemamodell.....	322
7.23.2	Das Modusmodell: die Persönlichkeitszustände.....	323
7.23.3	Modusarbeit und Verhaltenstherapie.....	325
7.23.4	Zusammenhang zwischen Schema- und Modusmodell .....	326
7.24	<b>BSVT-Modul Persönlichkeitsstörungen</b> .....	326
7.24.1	Was sind Persönlichkeitsstörungen?.....	326
7.24.2	Vorgehen.....	330
7.24.3	Fazit .....	335
7.25	<b>Persönlichkeitsstörungen – Strategien</b> .....	336
7.25.1	Psychoedukation bei Persönlichkeitsstörungen im Sinne von über- oder unterentwickelten interaktionellen Strategien .....	336
7.25.2	Übersicht über typische über- und unterentwickelte Strategien.....	336
7.25.3	Vorgehen in der Psychotherapie .....	336
	Literatur .....	337
8	<b>Selbstreflexion und -fürsorge</b> .....	341
8.1	<b>Lamberts Kuchen: Wirkfaktoren</b> .....	342
8.1.1	Wie viel Verantwortung habe ich als Therapeut*in für den Erfolg?.....	342
8.2	<b>Nebenwirkungen der Psychotherapie</b> .....	343
8.2.1	Verschlechterungen bei Einzeltherapie .....	344
8.2.2	Verschlechterung bei Gruppentherapien .....	345
8.3	<b>Umgang mit Misserfolgen</b> .....	351
8.3.1	Gründe für Erfolg und Misserfolg.....	352
8.3.2	Realistische Einschätzung .....	353
8.4	<b>Ein Aufruf zur Selbstfürsorge</b> .....	353
8.4.1	Spezifische Belastungen in helfenden Berufen.....	353
8.4.2	Auswirkungen von emotionaler Überbeanspruchung .....	354
8.4.3	Selbstfürsorge unter Psychotherapeuten .....	354
8.4.4	Begriffsbestimmung und Inhalte von Selbstfürsorge .....	355
8.4.5	Fazit und Mitnahmembotschaft:.....	355
8.5	<b>Selbstfürsorgestrategien</b> .....	359
8.5.1	Selbstfürsorge in der Praxis .....	359
8.5.2	Selbstfürsorge außerhalb der Praxis .....	366
	Literatur .....	381
	<b>Serviceteil</b>	
	Stichwortverzeichnis.....	385